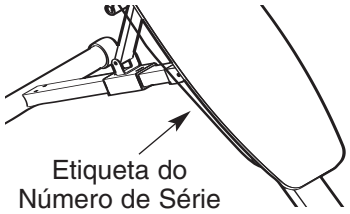
WEIDER® body works pro 2.0

Nº de Modelo WEFMBE1477.0
Nº de série_____

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.



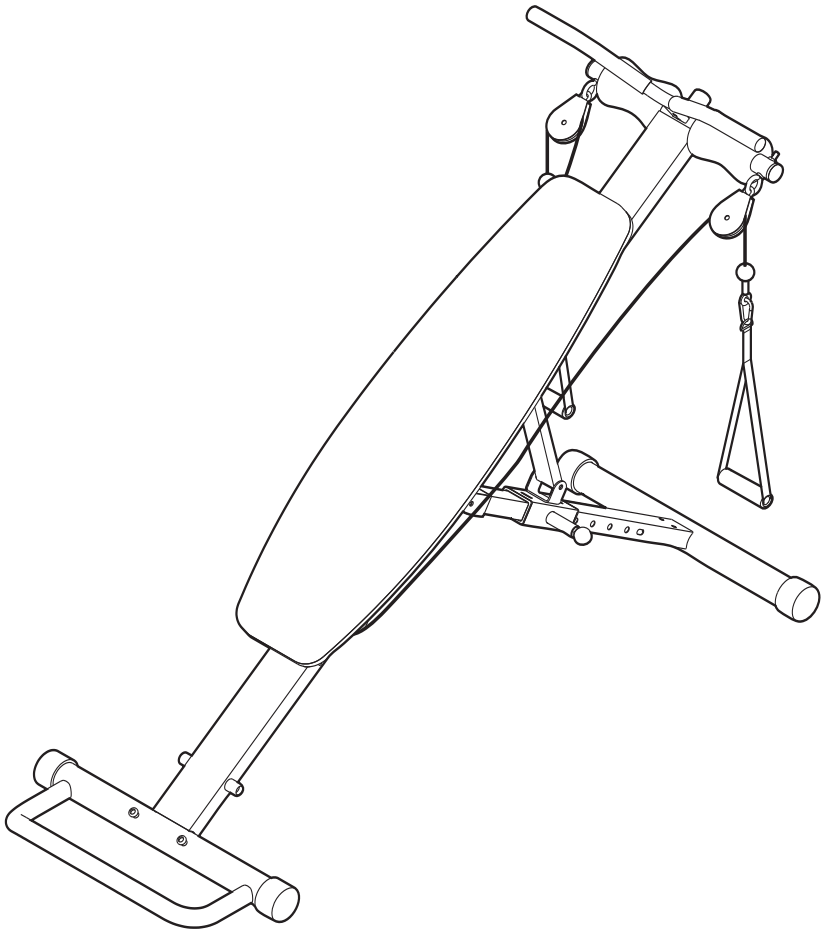
PERGUNTAS?

Como fabricantes, comprometemo-nos em satisfazer completamente os nossos clientes. Se tiver perguntas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR



Visite o nosso Website

www.iconeurope.com

ÍNDICE

COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTES DE AVISO 2
PRECAUÇÕES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMEÇAR 4
TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS 5
MONTAGEM 6
AJUSTAMENTO 9
LISTA DE PEÇAS 10
DIAGRAMA AMPLIADO 11
ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO . . . . . .Contra-capa

COLOCAÇÃO DE AUTOCOLANTES DE AVISO

Os autocolantes de aviso aqui mostrados foram aplicados nos locais indicados. **Se um autocolante estiver em falta ou ilegível, ligue para o número de telefone indicado na capa frontal deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante no local mostrado.** Nota: Os autocolantes poderão não estar mostrados no seu tamanho real.

⚠ADVERTÊNCIA
Peso Máx. do Utilizador(113 kg.)
Máx. do Suporte Vertical de pesos (50 kg.)
Máx. da Estrutura para as Pernas (22 kg.)
Máx. da Armação de Pesos (50 kg.)
Máx. da Estrutura para os Braços, por Braço (13 kg.)
O produto listado pode não oferecer todos os exercícios mostrados.
⚠ADVERTÊNCIA
• O uso incorrecto desta máquina pode provocar ferimentos graves.
• Leia o manual do utilizador antes do seu uso e siga todos os avisos e instruções.
• Não permita que as crianças se coloquem em cima ou à volta da máquina.
• Mantenha o corpo, as roupas e o cabelo livres e afastados de todas as peças móveis.
• Substitua a etiqueta se danificada, ilegível ou removida.

WEIDER é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ ADVERTÊNCIA: Para reduzir o risco de lesões sérias, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do aparelho de cargas antes de o usar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por lesões pessoais ou danos em bens, decorrentes do uso deste produto.

1. **Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Isso é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.**
2. **Leia todas as instruções deste manual e todos os avisos no aparelho de cargas guiadas antes de o usar.**
3. **É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do aparelho de cargas guiadas sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.**
4. **Use o aparelho de cargas guiadas somente conforme descrito neste manual.**
5. **Use o aparelho de cargas guiadas somente numa superfície nivelada. Cubra o chão por baixo do aparelho de cargas guiadas para o proteger.**
6. **Examine e aperte devidamente todas as peças sempre que usar o aparelho de cargas guiadas. Substitua imediatamente todas as peças gastas.**
7. **Mantenha as mãos e os pés afastados das peças móveis.**
8. **Prenda sempre os cabelos compridos para evitar que sejam apanhados pelos mecanismos.**
9. **Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados do aparelho de cargas guiadas.**
10. **O aparelho de cargas guiadas não deve ser usado por pessoas com peso superior a 113 kg.**
11. **Use vestuário apropriado ao fazer exercício. Use sempre sapatos de desporto para protecção dos pés ao fazer exercício.**
12. **Se sentir dores ou tonturas ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.**
13. **O aparelho de cargas guiadas destina-se apenas a uso caseiro. Não use o aparelho de cargas guiadas em locais comerciais, de aluguer ou institucionais.**

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por escolher o aparelho de cargas guiadas WEIDER® BODY WORKS PRO 2.0 Este versátil aparelho de cargas BODY WORKS PRO 2.0 guiadas está concebido para o ajudar a desenvolver todos os principais grupos musculares do corpo. Quer o seu objectivo seja uma figura bem proporcionada, uma musculação forte e definida ou um sistema cardiovascular mais saudável, o aparelho de cargas BODY WORKS PRO 2.0 guiadas ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de usar o aparelho de cargas. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa frontal do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número de modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa frontal deste manual.

Antes de prosseguir com a leitura, familiarize-se com as peças referenciadas no desenho abaixo.

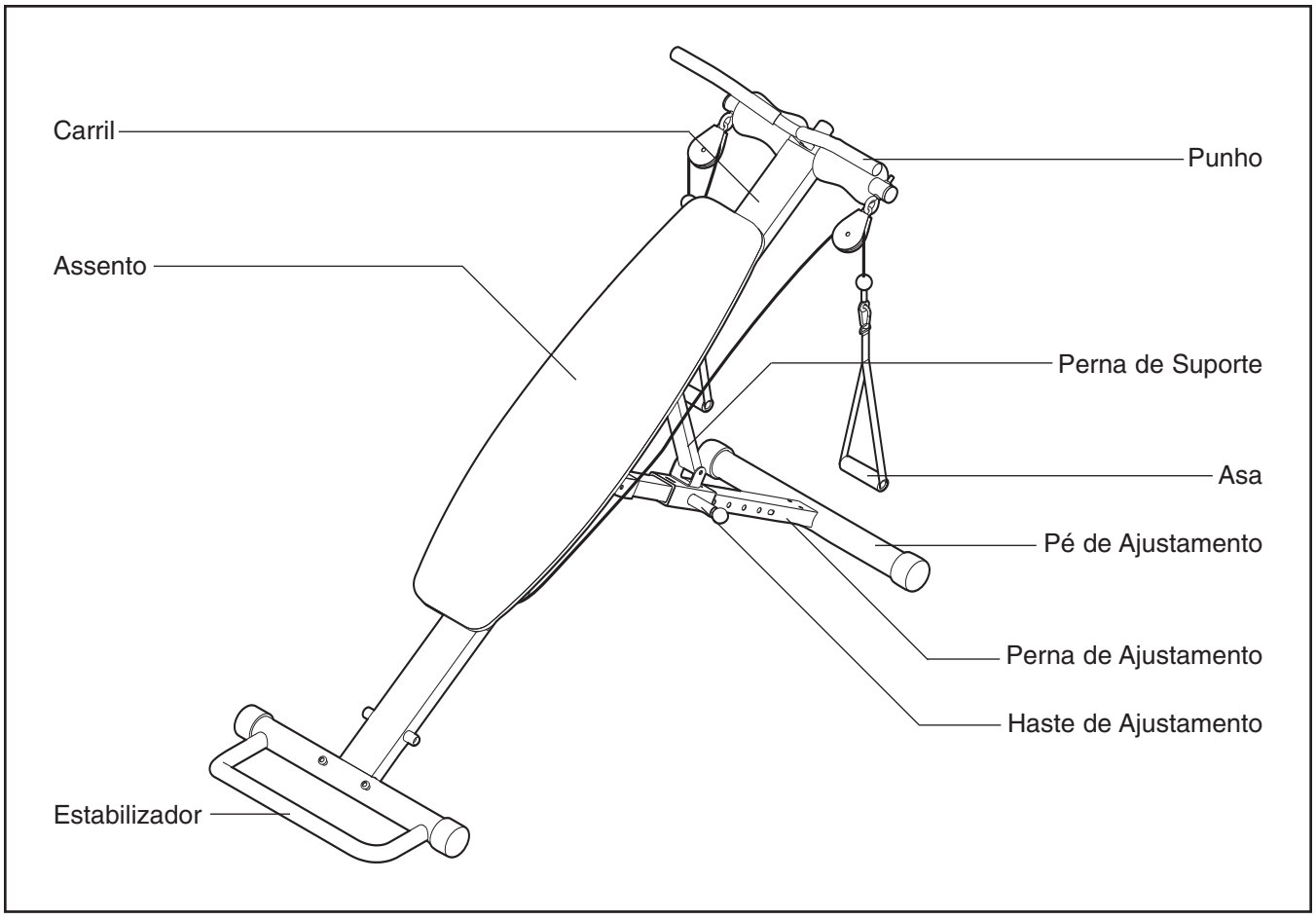
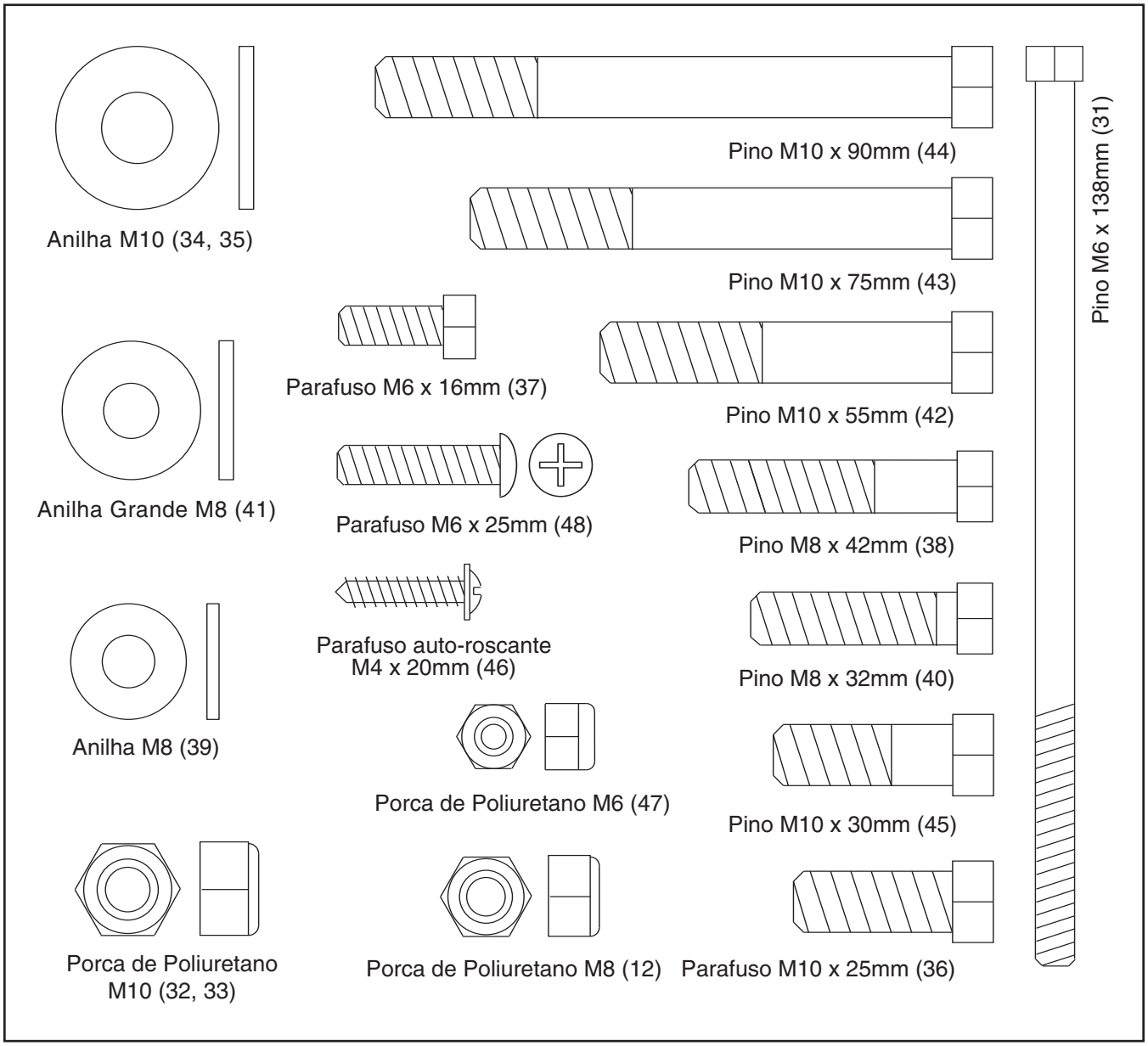


TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Este quadro destina-se a ajudá-lo a identificar as peças pequenas usadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada peça é o número de código da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. **Nota: Algumas peças podem ter sido previamente montadas para fins de envio. Se não conseguir encontrar uma peça no saco de peças, verifique se foi previamente montada.**


Anilha M10 (34, 35)
Anilha Grande M8 (41)
Anilha M8 (39)
Porca de Poliuretano M10 (32, 33)
Pino M10 x 90mm (44)
Pino M10 x 75mm (43)
Parafuso M6 x 16mm (37)
Pino M10 x 55mm (42)
Parafuso M6 x 25mm (48)
Pino M8 x 42mm (38)
Parafuso auto-roscante M4 x 20mm (46)
Pino M8 x 32mm (40)
Porca de Poliuretano M6 (47)
Pino M10 x 30mm (45)
Porca de Poliuretano M8 (12)
Parafuso M10 x 25mm (36)
Pino M6 x 138mm (31)

MONTAGEM

Torne a montagem mais fácil

Este manual está concebido de modo a garantir que praticamente qualquer pessoa consiga montar o aparelho de cargas guiadas. Desde que lhe dedique tempo suficiente, a montagem não apresentará dificuldades.

Antes de começar a montagem, leia atentamente as seguintes informações e instruções:

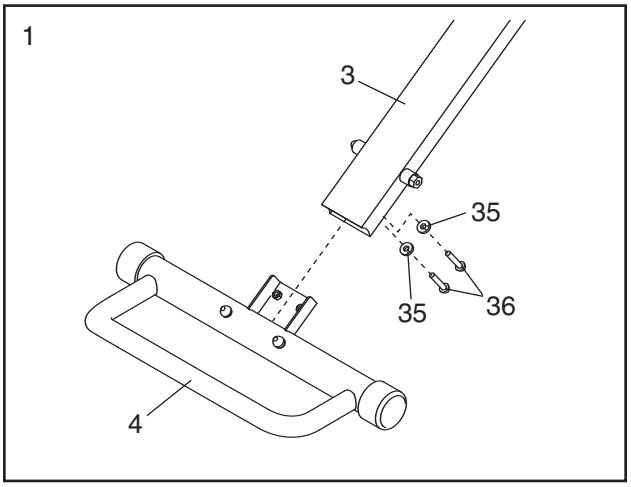
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Aperte todas as peças à medida que as montar, a menos que as instruções lhe digam para não o fazer.
- Ao montar o aparelho de cargas guiadas, certifique-se de que todas as peças ficam montadas conforme é mostrado nos desenhos.
- A montagem requer duas pessoas.
- Para facilitar a identificação das peças pequenas, use o TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS da página 5.

Para a montagem, são necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

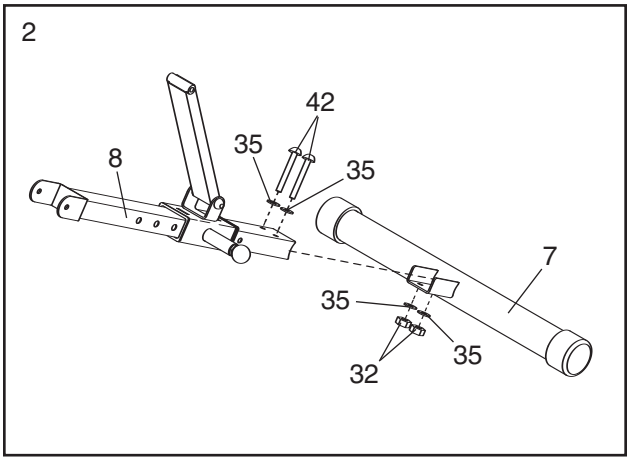
- duas chaves inglesas ajustáveis
- uma chave de fendas
- uma chave Phillips

A montagem será mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um conjunto de chaves de boca ou de luneta ou um conjunto de chaves de roquete. **Se precisar de mais assistência, consulte a capa deste manual.**

1. Oriente o Estabilizador (4) e o Carril (3) conforme mostrado. Depois, fixe o Estabilizador ao Carril com dois Parafusos M10 x 25mm (36) e duas Anilhas M10 (35).



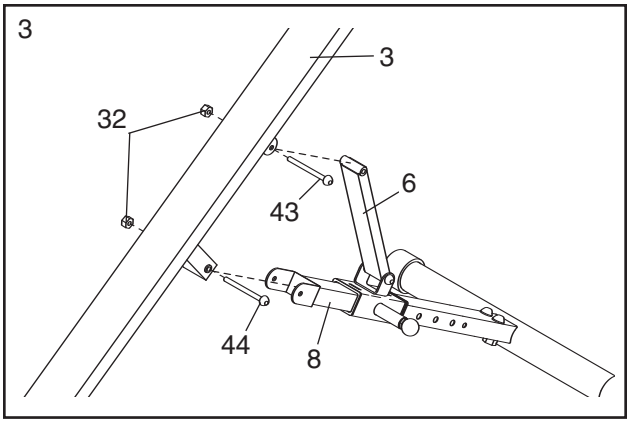
2. Fixe o Pé de Ajustamento (7) à Perna de Ajustamento (8) com dois Pinos M10 x 55mm (42), quatro Anilhas M10 (35) e duas Porcas de Poliuretano M10 (32).



3. **Nota: Os passos seguintes requerem duas pessoas.**

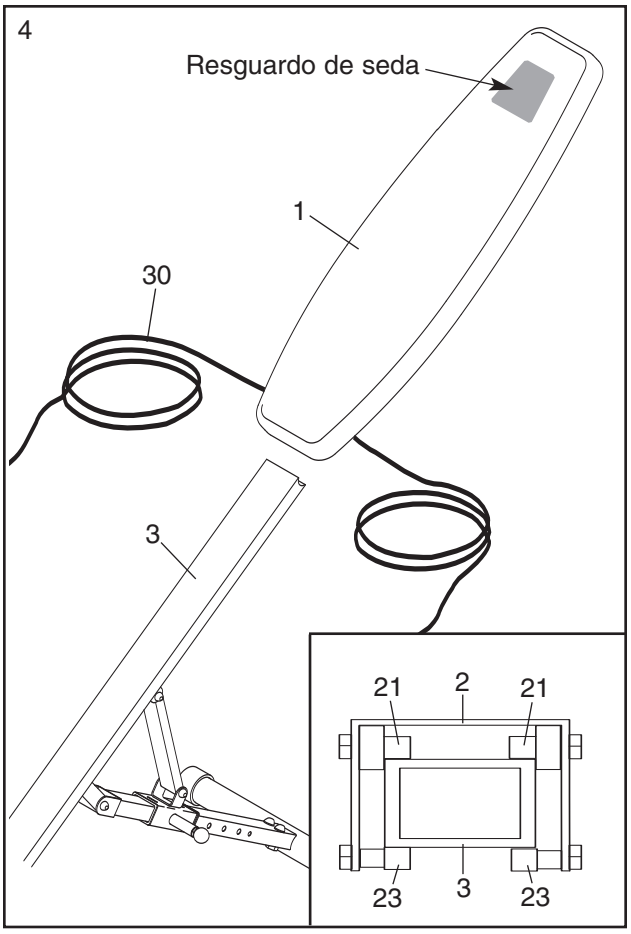
   Fixe a Perna de Ajustamento (8) ao Carril (3) com um Pino M10 x 90mm (44) e uma Porca de Poliuretano M10 (32).

   Fixe a Perna de Suporte (6) ao Carril (3) com um Pino M10 x 75mm (43) e uma Porca de Poliuretano M10 (32). **Não aperte excessivamente as Porcas de Poliuretano; a Perna de Ajustamento (8) e a Perna de Suporte devem mover-se entre si com facilidade.**

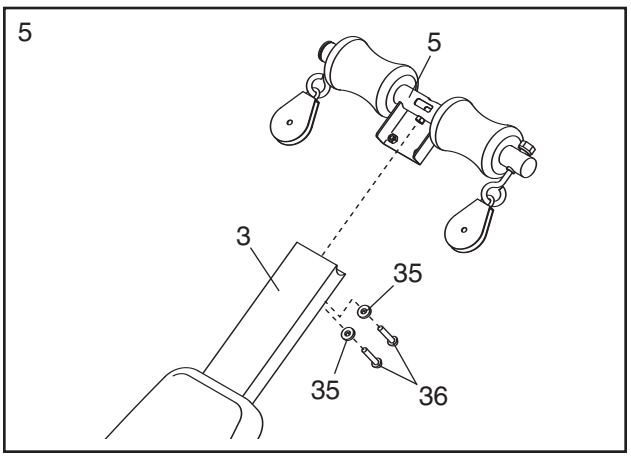


4. Peça a outra pessoa que segure as extremidades do Cabo (30) sobre o Assento (1). **Verifique o desenho inserido.** Encaixe a Haste do Assento (2) no Carril (3). **Certifique-se de que as Rodas (21) fiquem por cima do Carril e as Buchas Grandes (23) por baixo do Carril.**

⚠ CUIDADO: Certifique-se de que o Assento (1) fique orientado conforme é mostrado no desenho.



5. Fixe a Barra Superior (5) ao Carril (3) com duas Anilhas M10 (35) e dois Parafusos M10 x 25mm (36).

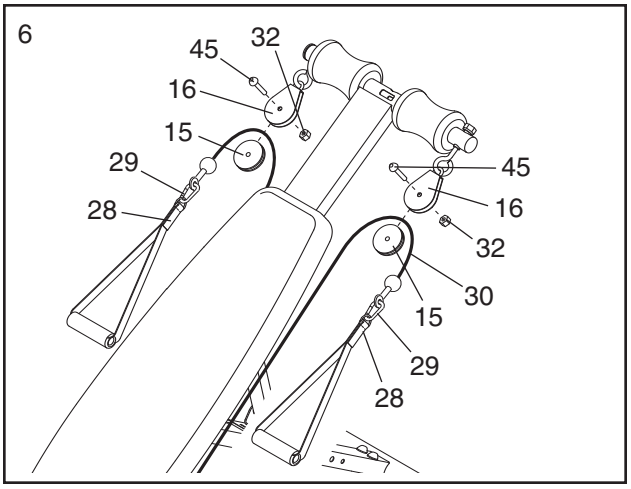


6. Retire a Polia Grande (15) de um dos Compartimentos da Polia (16).

   Enrole uma das extremidades do Cabo (30) em volta da Polia Grande (15). Reintroduza a Polia Grande no Compartimento da Polia (16) com o Pino M10 x 30mm (45) e a Porca de Poliuretano M10 (32). **Não aperte excessivamente o Pino; a Polia deve rodar com facilidade.**

   Repita este passo com o outro Compartimento da Polia (16).

   Fixe uma Asa (28) a cada extremidade do Cabo (30) com os dois Clipes (29).



7. **Certifique-se de que todas as peças fiquem devidamente apertadas antes de usar o aparelho de cargas guiadas. O uso das restantes peças será explicado em AJUSTAMENTO, na página 9.**

AJUSTAMENTO

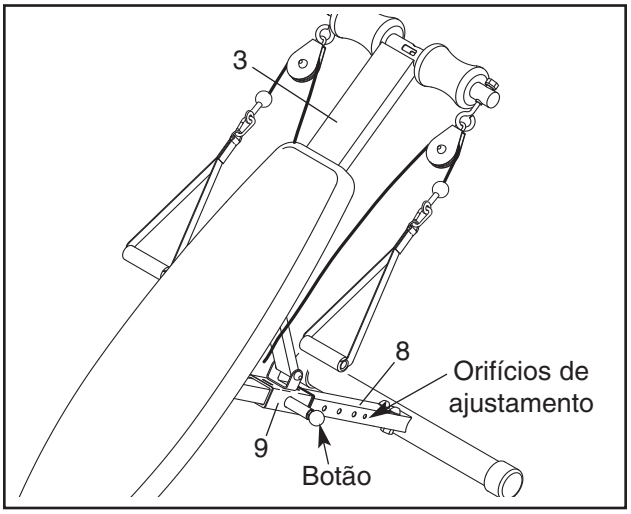
O aparelho de cargas guiadas está concebido para usar o peso do seu próprio corpo como resistência. Os passos abaixo explicam como pode ajustar e dobrar para arrumação o aparelho de cargas guiadas. Consulte o guia de exercícios anexo para ver a forma correcta de executar vários exercícios.

Examine e aperte todas as peças sempre que usar o aparelho de cargas guiadas. Substitua imediatamente todas as peças gastas. O aparelho de cargas guiadas pode ser limpo com um pano húmido e detergente suave e não-abrasivo; nunca use solventes.

AJUSTAMENTO DA INCLINAÇÃO

A inclinação do aparelho de cargas guiadas pode ser ajustada para alterar o nível de resistência da sua sessão de exercício.

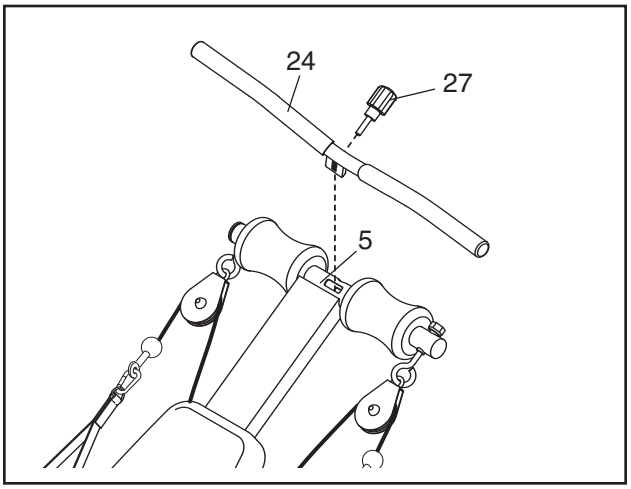
Para ajustar a inclinação, levante o Carril (3) até que o botão da Haste de Ajustamento (9) possa ser puxado do orifício de ajustamento na Perna de Ajustamento (8). Erga ou baixe a Carril para a inclinação desejada e introduza o botão num orifício de ajustamento da Perna de Ajustamento. **Nota: Certifique-se de que o botão da Haste de Ajustamento fique completamente inserido num orifício de ajustamento da Perna de Ajustamento.**



FIXAÇÃO DO MANÍPULO

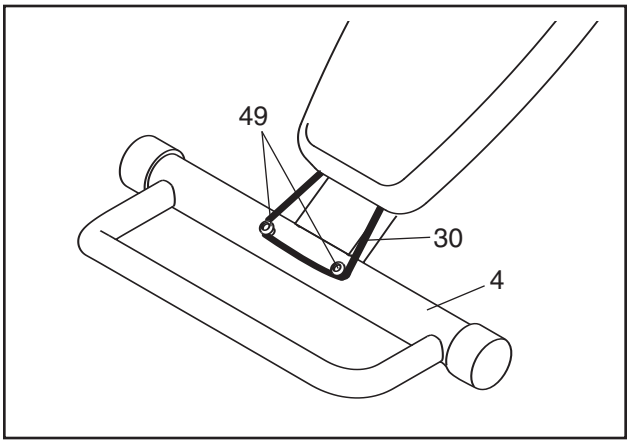
Para alguns exercícios, deve ser ligado o Manípulo (24) ao aparelho de cargas guiadas. Encaixe o Manípulo na Barra Superior (5) e segure-o com o Botão (27). Rode o Botão no sentido horário até ficar apertado.

⚠ CUIDADO: Retire o Manípulo (24) quando fizer exercícios em que o mesmo não seja necessário.



PRENDER O CABO

Quando arrumar o aparelho de cargas guiadas ou fizer exercícios que não requeiram o uso das Asas (não mostradas), prenda o Cabo (30), enrolando-o em volta dos Botões de Plástico (49) do Estabilizador (4).



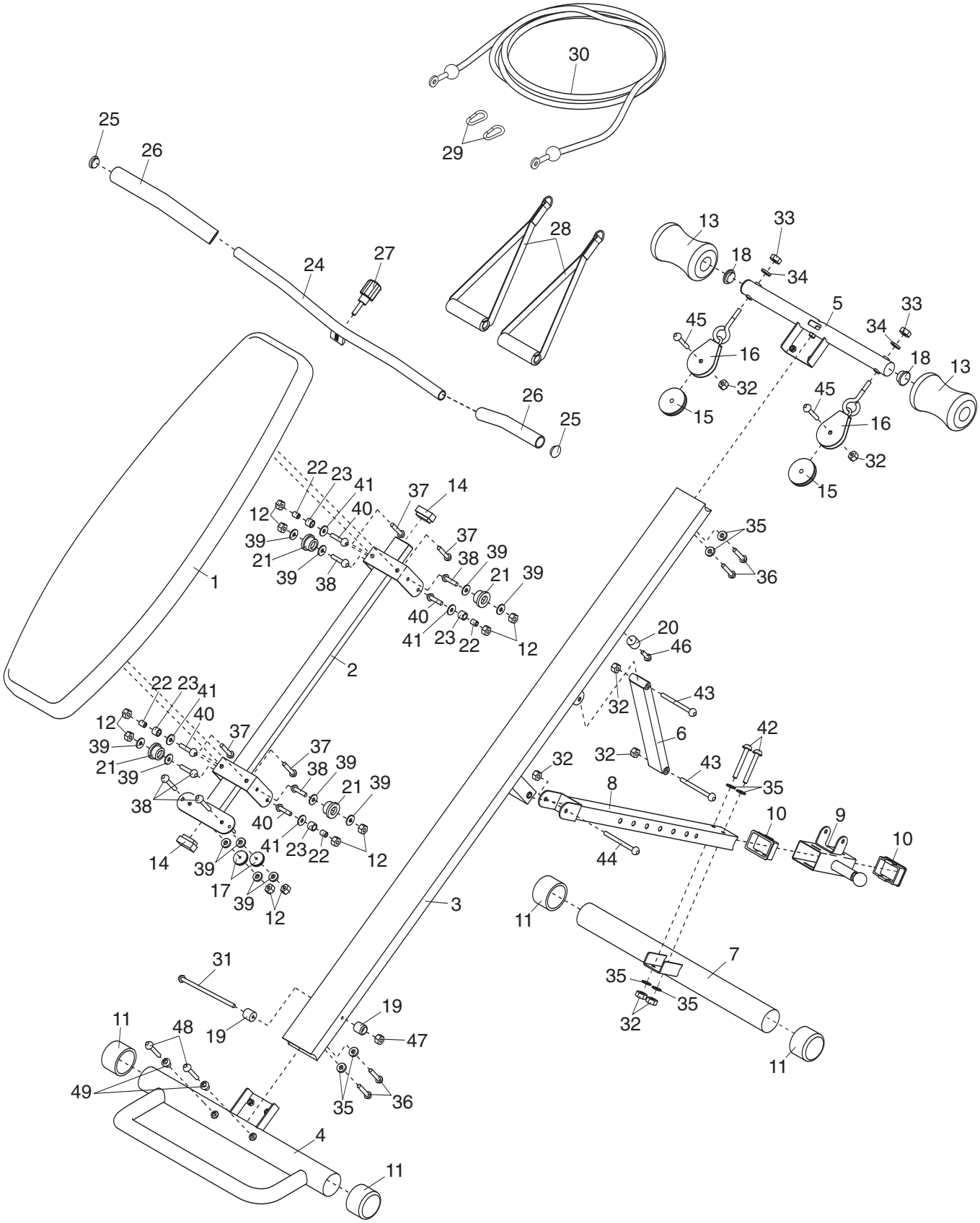
LISTA DE PEÇAS—N° de Modelo WEFMBE1477.0

R0707A

Nº	Qt.	Descrição
1	1	Assento
2	1	Haste do Assento
3	1	Carril
4	1	Estabilizador
5	1	Barra Superior
6	1	Perna de Suporte
7	1	Pé de Ajustamento
8	1	Perna de Ajustamento
9	1	Haste de Ajustamento
10	2	Bucha de Ajustamento
11	4	Tampa Exterior Redonda de 60mm
12	10	Porca de Poliuretano M8
13	2	Almofada de Acolchoamento
14	2	Tampa Interior de 25mm x 50mm
15	2	Polia Grande
16	2	Compartimento da Polia
17	2	Polia Pequena
18	2	Tampa Redonda da Extremidade
19	2	Amortecedor
20	1	Isolador da Perna de Suporte
21	4	Roda
22	4	Bucha Pequena
23	4	Bucha Grande
24	1	Manípulo
25	2	Tampa Interior
26	2	Punho
27	1	Botão
28	2	Asa
29	2	Clipe
30	1	Cabo
31	1	Pino M6 x 138mm
32	7	Porca de Poliuretano M10 (preta)
33	2	Porca de Poliuretano M10 (prateada)
34	2	Anilha M10 (prateada)
35	8	Anilha M10 (preta)
36	4	Parafuso M10 x 25mm
37	4	Parafuso M6 x 16mm
38	6	Pino M8 x 42mm
39	12	Anilha M8
40	4	Pino M8 x 32mm
41	4	Anilha Grande M8
42	2	Pino M10 x 55mm
43	2	Pino M10 x 75mm
44	1	Pino M10 x 90mm
45	2	Pino M10 x 30mm
46	1	Parafuso auto-roscante M4 x 20mm
47	1	Porca de Poliuretano M6
48	2	Parafuso M6 x 25mm
49	2	Botão de Plástico
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Esquema de Exercícios

Nota: As especificações estão sujeitas a alteração sem aviso prévio. Consulte a capa posterior para informações sobre a encomenda de peças de substituição *Estas peças não se encontram ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO—N° de Modelo WEFMBE1477.0 R0707A



ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa frontal deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa frontal deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa frontal deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA EXPANDIDO, na parte final deste manual)

Peça nº 257107 R0707A

Impresso na China © 2007 ICON IP, Inc.